# L'action sur le Bien Vieillir

**Déployées dans toute la France et instituées avec tous les régimes de sécurité sociale, les actions liées au "Bien vieillir" aident à améliorer la qualité de vie et à préserver la santé des personnes âgées de 60 à 80 ans.**

#### En quoi consiste ce programme ?

Il se présente sous la forme de **conférences, suivies d'ateliers (de 10 à 15 personnes chacun)**, qui sont animés par des animateurs spécifiquement formés.

### 8 thèmes sont abordés :

- Bien dans ma tête : lutter contre la dépression, le sentiment de solitude, stimuler la mémoire
- Bien dans mon corps : promouvoir l'activité physique, une alimentation saine et équilibrée, rythme et sommeil
- Bien avec les autres : maintenir le lien social, lutter contre l'isolement, initiation au numérique
- Bien chez soi : aménager son logement
- Bien avec mon équilibre : prévenir les chutes
- Bien avec ma caisse de retraite : recevoir des informations et conseils pour bien vivre sa retraite, découvrir les ateliers du Bien Vieillir
- Santé : favoriser le bon usage des médicaments, l'hygiène bucco-dentaire
- Accidents de la vie : « Les premiers gestes qui sauvent », prévenir les accidents domestiques, prévention routière

Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur** www.pourbienvieillir.fr **[1]**

#### Vos rendez-vous "BIEN VIEILLIR"

**Dans le cadre du programme "Bien Vieillir", retrouvez l'ensemble des manifestations près de chez vous.**

# Département des Landes (40)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-sudaquitaine.fr [2], rubrique agenda.

**ASEPT Sud Aquitaine**
www.asept-sudaquitaine.fr [2]
Contact téléphonique : 05 58 06 55 98

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|---|---|---|
| **Ateliers "Numérique"** | Des conseils pour se familiariser avec les nouvelles technologies et communiquer autrement avec ses proches. Vous êtes curieux des nouvelles technologies, mais vous n'osez pas... Lancez-vous à la découverte d'Internet et de la tablette en suivant les ateliers numériques.<br><br>Des outils numériques sont mis à votre disposition durant les séances.<br><br>Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet de l'atelier.<br><br>Télécharger le dépliant [3] | **Date :** du 8 septembre au 6 octobre 2026, de 14h30 à 16h30<br><br>**Lieu :** 31 Rue de Lit-et-mixe 40170 UZA<br><br>**Contact :** ASEPT Sud Aquitaine par téléphone au 05 58 06 55 98 ou par courriel à rf.eniatiuqadus-tpesa]ta[tcatnoc [4] |

# Département de la Loire-Atlantique (44)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|---|---|---|
| **Ateliers "Cap Bien-Etre"** | Cap Bien-être, c'est 4 séances collectives de 2h45 pour développer ses capacités à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne. Dans un cadre convivial et basé sur les échanges, les membres du groupe expérimentent diverses techniques pour gérer leur stress, leurs émotions et identifier les ressources positives de chacun.<br><br>Télécharger le dépliant [5] | **Date :** du 1er au 22 octobre 2026, de 14h à 16h30<br><br>**Lieu :** Salle Françoise Giroud 2 Chemin de la Solvardière 44800 Saint-Herblain<br><br>**Contact :** Inscription obligatoire auprès de notre partenaire la MSA (Prévention Santé) au 02 40 41 30 83 |
| **Ateliers "Mémoire"** | 10 séances hebdomadaires de 2h30 pour comprendre le fonctionnement de sa mémoire | **Date :** du 5 octobre au 14 décembre 2026, de 14h à 16h30 |

| | | |
|---|---|---|
| | et la faire travailler :<br><br>• Présentation générale<br>• Les stratégies de mémorisation<br>• L'attention et la mémoire de travail<br>• La mémoire visuo-spatiale<br>• La mémoire topographique<br>• La mémoire des noms propres<br>• La mémoire des mots courants<br>• La mémoire des chiffres et la logique numérique<br>• La mémoire de ce qui est vu, lu et entendu<br>• La mémoire prospective<br><br>Télécharger le dépliant [6] | **Lieu :** Salle du Lavoir (à côté de la Mairie)<br>Rue Killala<br>44320 Chauvé<br><br>**Contact :** Inscription obligatoire auprès de notre partenaire la MSA (Prévention Santé) au 02 40 41 30 83 |

# Département du Lot-et-Garonne (47)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-perigord-agenais.fr [7], rubrique agenda.

**ASEPT Périgord-agenais**
www.asept-perigord-agenais.fr [7]
Contact téléphonique : 05 53 02 68 76

# Département des Pyrénées-Atlantiques (64)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-sudaquitaine.fr [2], rubrique agenda.

**ASEPT Sud Aquitaine**
www.asept-sudaquitaine.fr [2]

Contact téléphonique : 05 59 80 98 88

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|---|---|---|
| **Ateliers "Form'Bien-être"** | Des conseils techniques pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.<br><br>L'ASEPT Sud Aquitaine propose les ateliers « Form'bien-être » qui sont principalement orientés sur le sommeil, la respiration et la gestion du stress.<br><br>Télécharger le dépliant [8] | **Date :** du 14 septembre au 9 novembre 2026, de 10h à 11h30<br><br>**Lieu :** Place Manolo Pérez 64340 Boucau<br><br>**Contact :** ASEPT Sud Aquitaine par téléphone au 05 59 80 98 88 ou par courriel à rf.eniatiuqadus-tpesa]ta[tcatnoc [4] |
| **Conférence-débat** | L'ASEPT Sud Aquitaine propose une conférence-débat « Votre santé a de l'avenir » qui s'adresse à un large public et présente l'ensemble du programme et les éléments clés du bien vivre et « Bien vieillir ». | **Date :** le 22 septembre 2026, de 10h à 12h<br><br>**Lieu :** 23 Quai Amiral Bergeret 64100 Bayonne<br><br>**Contact :** ASEPT Sud Aquitaine par téléphone au 05 59 80 98 88 ou par courriel à rf.eniatiuqadus-tpesa]ta[tcatnoc [4] |

# Département de la Véndée (85)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|---|---|---|
| **Ateliers "Numériques"** | Par groupe de 8, vous vous familiarisez avec la tablette et/ou le smartphone et l'usage d'Internet. Un cycle de 10 ateliers pour s'initier au numérique :<br><br>• Prendre en main la tablette tactile<br>• Se familiariser avec la saisie de texte, le clavier tactile<br>• Connecter le Wifi,<br>• Faire une recherche sur Internet | **Date :** du 5 octobre au 7 décembre 2026, de 10h à 12h<br><br>**Lieu :** Ancienne Mairie Rue des Anciens Combattants 85300 Soullans<br><br>**Contact :** Inscription obligatoire auprès de notre partenaire le CCAS au 02 51 68 57 99 ou la mairie de Soullans au 02 51 68 00 24 |

| | | |
|---|---|---|
| | • Créer une adresse mail, écrire et envoyer un e-mail<br>• Rechercher, sélectionner, télécharger une application<br>• Apprivoiser les démarches administratives en ligne.<br><br>Télécharger le dépliant [9] | |

**URL source:** https://www.enim.eu/laction-sur-bien-vieillir